

# NK-98

## 免疫力アップカレンダー

- サイズ…… 46/4切・13枚 (535×380<sup>mm</sup>)
- 用紙…… マットコート70kg
- 梱包数(重量)…… 50冊(12kg)
- 名入スペース…… 75×380<sup>mm</sup>
- 名入印刷寸法…… 60×330<sup>mm</sup>以内
- 表紙名入印刷…… 有



# 免疫力を上げて元気な毎日を!!

### 免疫力アップの感染症対策

感染症の予防に、免疫力を高めることが重要である。免疫力アップには、規則正しい生活・栄養バランスのとれた食事・適度な運動が不可欠である。また、季節性や地域性による流行病の発生も注意が必要である。免疫力を高めるためには、生活習慣を見直し、免疫力を高めるための対策を講じることが重要である。

### 今日からやってみよう!

- 主食・主菜・副菜をそろえよう
- 過度なウォーキングの習慣を
- 笑うことを心がけよう

2022 JANUARY 1 令和4年 1月1日

### 今日からやってみよう!

- 主食・主菜・副菜をそろえよう
- 過度なウォーキングの習慣を
- 笑うことを心がけよう

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		12	2			1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

★今日からすぐのできる免疫力アップの方法を紹介!

# 18

先負

★広いメモスペースと月の満ち欠けのイラスト付!  
★毎月の行事表付!



### ★各月大きなテーマに沿って免疫力アップについて紹介!

#### 免疫力アップの食品

#### 自律神経調整法

#### 体療法

#### 免疫力アップの体療法

#### 免疫力アップの体療法